

PFLAUMEN HIRSEBREI

Fruchtig und sättigend zugleich

Der Pflaumen Hirsebrei ist ein wohlschmeckendes Gericht, das durch seine fruchtige Süße überzeugt. Pflaumen bringen nicht nur Aroma, sondern auch wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung sanft unterstützen. Hirse liefert Eisen und Mineralstoffe, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind. Die Kombination sorgt für eine angenehm cremige Konsistenz und macht den Brei zu einer sättigenden Mahlzeit. Da Pflaumen saisonal frisch erhältlich sind, eignet sich dieses Rezept besonders gut im Spätsommer und Herbst. Es lässt sich einfach zubereiten und passt optimal in den Familienalltag. Auch Eltern schätzen diesen Brei, weil er gesund, unkompliziert und abwechslungsreich ist.



Zutaten (1 Portion)

- Zutaten:
- □ 40 g Hirseflocken
- □ 200 ml Wasser
- □ 100 g Pflaumen
- □ 50 ml Milch
- □ 1 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Hirseflocken mit Wasser in einen Topf geben.

2. Unter Rühren 5 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Pflaumen entkernen und klein schneiden.
4. Pflaumenstücke zur Hirse geben und kurz mitkochen.
5. Milch hinzufügen und alles cremig pürieren.
6. Rapsöl unterrühren und servieren.

Tipps zum Rezept

Der Brei schmeckt warm und lauwarm gleichermaßen gut. Bei empfindlichen Bäuchen können die Pflaumen vorher geschält werden. Auch mit tiefgekühlten Pflaumen gelingt das Rezept problemlos. Eltern können den Brei portionsweise einfrieren und haben so immer eine schnelle Mahlzeit griffbereit.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteneinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[!\[\]\(cbe2492b119e39e02a1dab2af4a4b296_img.jpg\) Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐

